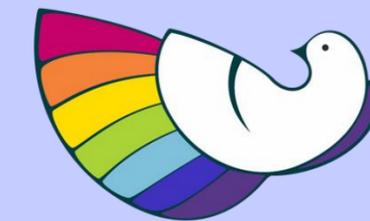




# Волнуйтесь спокойно

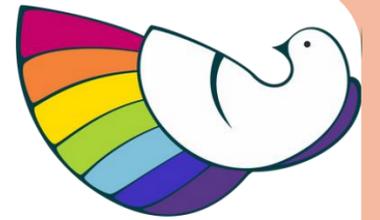
26 февраля 2026

Малышева Ю.В  
Шаган А.К



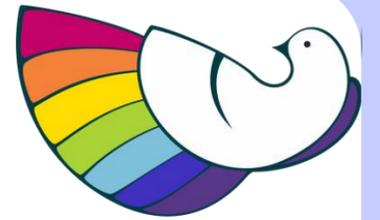
# Сказка "Страус"

# О ТРЕВОГЕ



**Тревога**-это  
распространённое  
чувство, которое  
обычно называют  
беспокойством или  
опасением

# О ТРЕВОГЕ



**Острая тревога** – это кратковременное проявление тревоги, возникающее непосредственно перед значимым событием.

**Хроническая тревога** характеризуется длительным течением, постоянным ощущением страха и напряженности.



**Ощущение тревоги описывают многими разными словами:**

**Стресс**

**Раздражительность**

**Волнение**

**Нервозность**

**Потрясение**

**Страх, паника**

**Смятение**

**Тревога**

**Прострация**

**Боязнь**



**Тревогу  
ИСПЫТЫВАЮТ  
Все**

# КАК ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ ТРЕВОГУ



**Вы можете ощущать тревогу не так, как ваши друзья или родственники. Осознание особенностей вашего переживания тревоги поможет вам справиться с ней**



## **Факторы, от которых зависит ощущение тревоги**

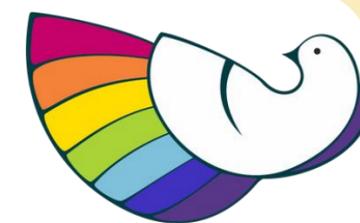
**Генетика**

**События**

**Химия  
мозга**

**Личность**

# ХИМИЯ ТРЕВОГИ



Наши тела реагируют на тревожные мысли, выделяя гормоны стресса.

Это природная биологическая реакция называется  
**"Бей-Беги-Замри"**



# ПОКОЙ УЖЕ ВНУТРИ НАС



Многие думают, что покой - это то, что мы должны искать вне себя.



На самом деле покой это естественное состояние, которое уже есть внутри нас, оно просто скрыто за стрессом и напряжением, которые мы испытывает и на которых сосредоточены



# СПОСОБЫ СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХАМИ

**Переключение**

**Визуализация**

**Доведение  
до абсурда**

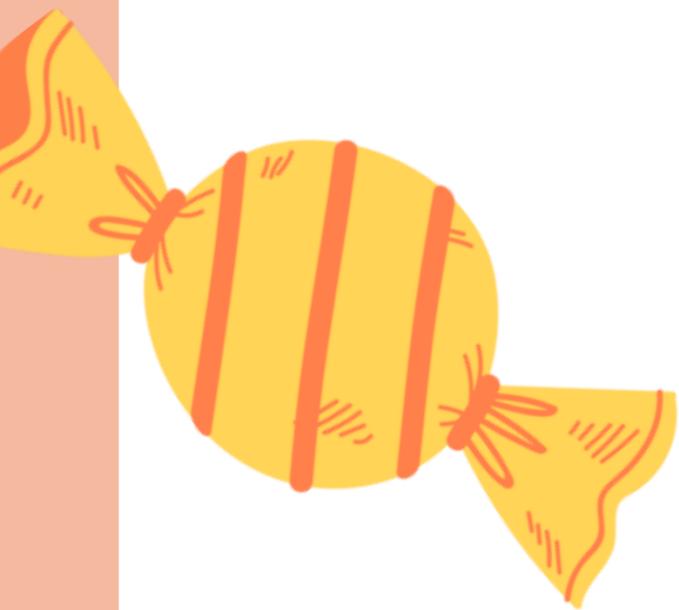
**"Запасной"  
вариант**



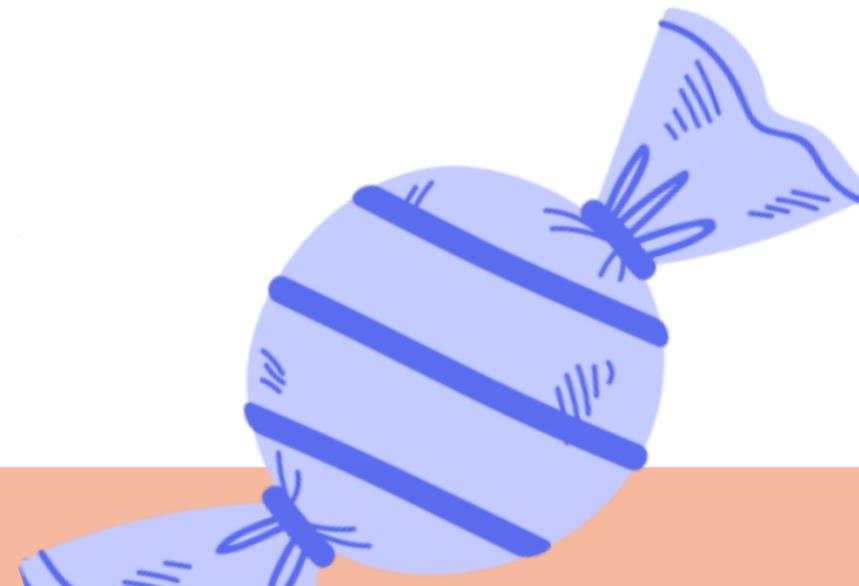
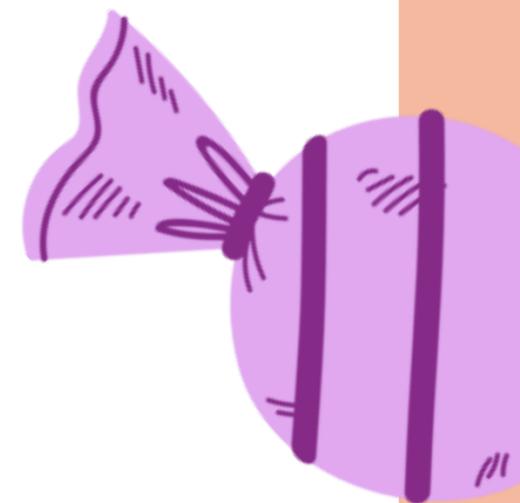
# **ИНСТИНКТ САМОСОХРАНЕНИЯ**



# ТЕХНИКА "САМОМОНИТОРИНГ"

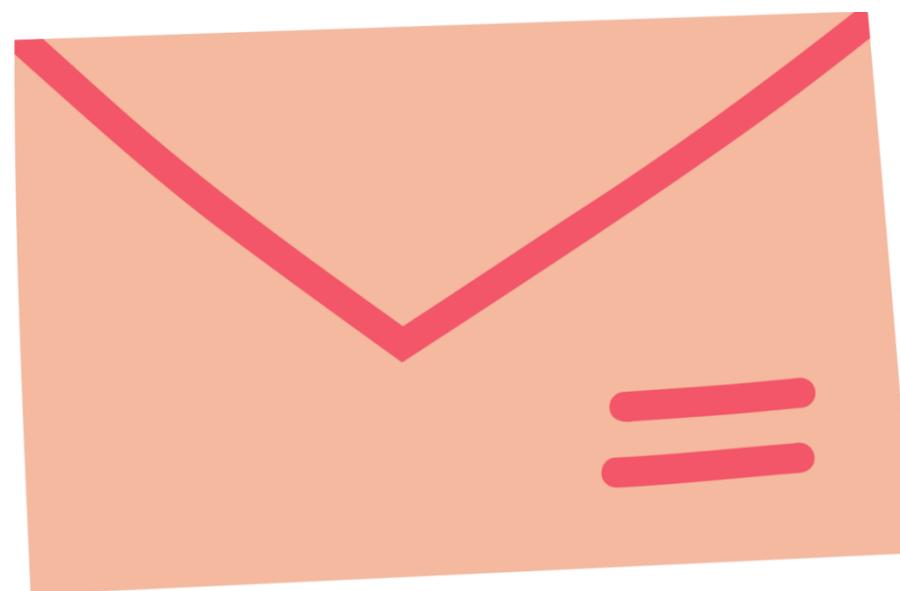


# "КОНФЕТКИ"



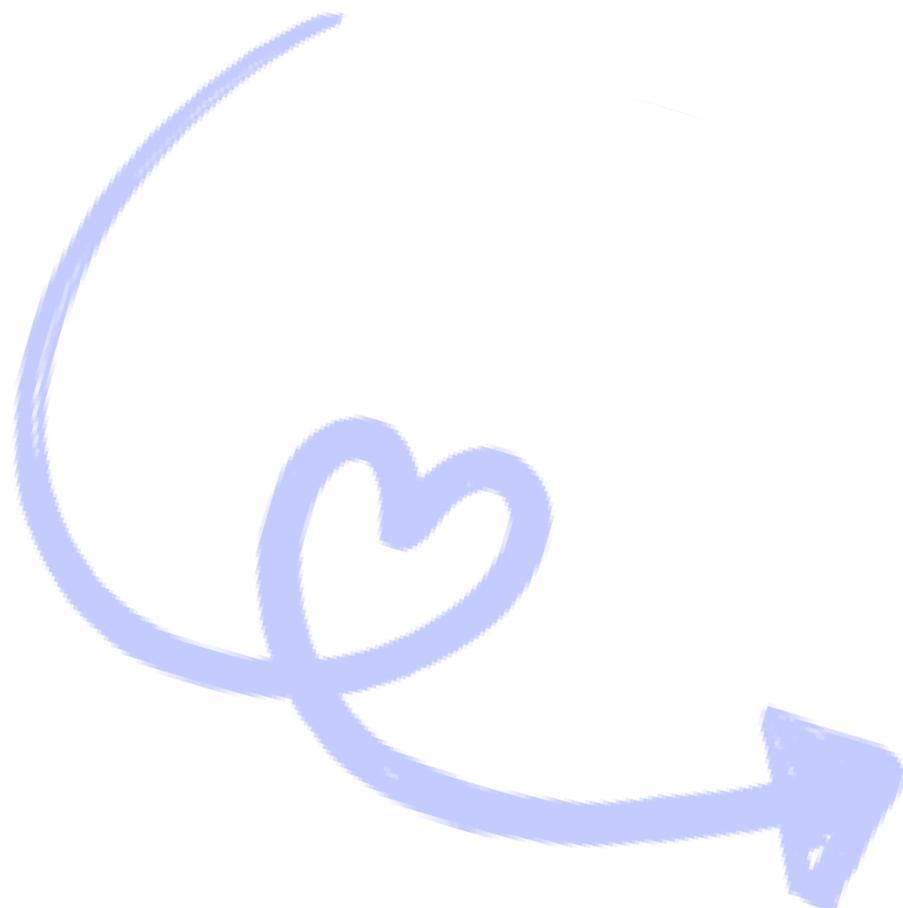


# ПИСЬМА





# КУАР-КОД НА МАТЕРИАЛЫ



# ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

